Prenum. zł. 10 z przes. zł. 11. Zł. 1.80

MAZDAZNAN

„MYŚL TWÓRCZA"

TOM I. LISTOPAD-GRUDZIEŃ № 1.

DWUMIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY ODRODZENIU JEDNOSTKI I RASY.

TREŚĆ:

WYDAWNICTWO
:: POLSKI INSTYTUT ODRODZENIA ::
WILCZA 19—9 WARSZAWA TEL. 192-67.

MAZDAZNAN

Rok I LISTOPAD—GRUDZIEŃ 1929 № 1

Dr. O. Z. Hanish.

JESTEM WSZYSTKIEM POŚRÓD WSZYSTKIEGO.

Ani w oddali, ani sam króluję gdzieś w przestrzeni;
jestem wszystkiem, patrzę skroś wszystko wśród
[świateł i cieni,
jestem w wietrzyku porannym, który pośród łąk
[bieży,
śpiewem rzek, które bystro mkną do morskich
[rubieży.

Drżę w pocałunkach słońca i płaczę deszczu łzami;
jam wiosny łagodnem tchnieniem, które odmładza
[życie,
młodego ziarna zarodkiem, kwietnemi zapachami,
słodyczą jestem piękna na ziemi i w błękicie.

Jam dźwięcznym śpiewem, ptactwa i drzewa liści
[drżeniem,
wieczną życiową siłą we wszystkiem, co oddycha;
jestem Wszechświata harmonją i duszy zachwyce-
[niem,
głosem, co w duszy szepce, gdy piekło żądz ucicha.

Jam światło, co nie gaśnie, mocy wieczystej trwanie,
miłość przebaczająca i prawo wieczne bez zmiany,

jam głos, co ducha wiedzie i ducha zmartwychwsta-
[nie,
jam wszystko pośród wszystkiego, przez ludzi Bogiem
[zwany.

Przełożył *T. Pyzel.*

DO LUDZI DOBREJ WOLI.

Mazdaznan jest nawrotem do starożytnej doktryny filozoficznej Zoroastra. Doktryna ta jest źródłem wszystkich religij rasy aryjskiej. Mazdaznan głosi tę wielką naukę w postaci przystosowanej do wymagań współczesnych, zgodnie z „Duchem Czasu".

Brak równowagi, nędza, choroba — głosi Mazdaznan — pochodzi z tego, że jednostka prowadzi życie, niezgodne z prawami przyrody. Gdy jednak powróci do zasady *prostoty* i *czystości*, i naprawi błędy przeszłości przez prawidłowy tryb życia, pozbywa się wszystkich utrapień i osiąga zdrowie i szczęście. Staje się napowrót dzieckiem przyrody i na nowo spożytkuje talenty i zdolności tak dla swego, jak i ogólnego dobra.

Cała nauka Mazdaznanu, zgodnie z Zend Awestą, opiera się na zasadzie czystości myśli, czystości słów i czystości czynów. Wynika z tego druga zasada: życia czynnego, gdyż bez nieustannego wysiłku niema czystości. „Każdy czyn człowieka powinien być aktem twórczym" — głosi Zend Awesta, a „Jesteśmy tu na ziemi, by uprawiać ją, by przemienić pustynie w raj, raj, godny na mieszkanie dla Boga i Jego współpracowników".

Mazdaznan twierdzi, że w człowieku drzemią

wszystkie zdolności, wszystkie talenty, niezbędne do jego rozwoju, lecz że zdolności te są nieczynne. Przez odpowiednią uprawę, przedewszystkiem cielesną pod nadzorem ducha, a więc przez odpowiednie odżywianie, oddychanie, ćwiczenia cielesne, meloterapję, eugenikę, pobudzamy do życia nieczynne dotychczas ośrodki, dzięki czemu wzrasta zakres naszej świadomości.

Główną zasadą całej nauki jest *oddychanie*. Oddychać, to żyć — twierdzi Mazdaznan. Zastosowanie głębokiego i rytmicznego oddychania z koncentracją umysłu, w krótkim czasie przyczynia się do rozwoju umysłowego i moralnego, co jest rzeczą konieczną dla każdego, kto pragnie iść naprzód z postępem.

Mazdaznan jest kluczem, otwierającym podwoje skarbca przyrody. I każdy, kto zastosuje jego wskazania i nauki, czerpać będzie z tego skarbca dowoli.

Wszystkie zagadnienia, wchodzące w zakres filozofji Mazdaznanu, są poruszane w tem piśmie.

DR. O. Z. A. HANISH.

MAZDAZNAN A NAUKA ZOROASTRA.

We wszystkich wielkich ruchach, które wykazały swą wartość, zagadnienie Z b a w i e n i a należy do najważniejszych. Chrystus Zbawiciel świata i Nauczyciel nasz rozpoczął swe posłannictwo w Galilei leczeniem chorych i pocieszaniem nieszczęśliwych, Mahomet opierał się na zdrowiu ciała, podtrzymywanem przez modlitwę. Mojżesz wydał zbiór przepisów oczy-

szczania ciała, zapewniających zdrowie, a w czasie zarazy użył nawet wizerunku krzyża i węża, ażeby wzbudzić wiarę w uzdrowienie. Wszystkie szkoły filozoficzne i religijne zajmują się w mniejszym lub większym stopniu cudownemi uzdrowieniami.

Zaratustra, rozpoczynając swe posłannictwo, które miało na celu pojednanie zróżniczkowanych i sprzecznych odłamów starodawnych wierzeń w Mazdę ze swemi Świętemi Prawami i Zakonami, zaczął od oczyszczania ciała przez uprawę, podobną do uprawy roli, mającej na celu jej oczyszczenie. Nie żywił on żadnych osobistych zamiarów, nie usiłował wprowadzać nic nowego, lecz głosił, że przyszedł wypełnić prawo i przepowiednie proroków. Zoroaster pragnął, by wiarę, którą wyznawano, wprowadzono w życie. Materjalizm tak pochłonął wszystkich, że zapomniano o prawdziwym celu życia. Zaniedbaną glebę opanowały rośliny pasożytnicze, które zniekształciły piękne oblicze ziemi. Tam, gdzie przedtem rozpościerały się rajskie ogrody, obecnie zatruwały powietrze kałuże, gruzy roiły się od robactwa, zanieczyszczającego atmosferę wyziewami. Powstawały wskutek tego choroby ciała, obezwładniające umysł i powstrzymujące postęp. Wszystko to było kolebką zła i podporą panowania Przeciwnika.

Zaratustra zespolił w całość harmonijną wielką filozofję Mazdaznanu i ofiarował ją swym plemionom, jako przewodnik życia doskonałego na ziemi i jako narzędzie społeczności, przeznaczonej do wywierania wpływu na istniejące potęgi, przyciągające na ten świat jedynie dobre żywioły, dzięki „dobrej myśli“.

Zaratustra nauczał nietylko dobrej myśli i dobrego słowa, ale przedewszystkiem „dobrego czynu“, sam dając przykład przez pracę na roli. Dla niego ziemia jest podobna do kobiety, która mija się ze swem powołaniem, jeśli pozostaje bezpłodna i starzeje się bez dzieci — a która czuje się bezgranicznie szczęśliwą, jeśli daje życie dzieciom pięknym i zdrowym. Wzorem przeto Ainjahity głosi o prawdziwości zasady Mazdaznanu: „Jestem tu na ziemi, by uprawiać ją, by przemienić pustynię w raj, godny służyć Bogu i Jego współpracownikom na mieszkanie“. Rolnictwo jest obowiązkiem Mazdaznanu i Zoroaster budzi na nowo zajęcie do uprawy roli, by dopomóc ziemi do ujawnienia jej bogactw. Mówi o radości, jaką odczuwa inteligencja ziemi i jej Frawashis (duchy), gdy lemiesz zagłębia się w glebę, gdy ziemia wytwarza ziarno i szczep winny, i jak okazuje swe niezadowolenie, gdy pozostaje bezpłodną.

Na podobieństwo ziemi, która pięknieje przez uprawę i to tem bardziej, im większą ma możność przejawiania swych sił, ciało człowieka powinno pięknieć i stawać się doskonalszem dzięki nieustannemu wysiłkowi i nieprzerwanej czynności. Praca zapewnia człowiekowi nietylko korzystanie z bogactw ziemi, lecz także zdrowie. Ażeby współdziałać z człowiekiem w wypełnianiu jego obowiązków, ziemia wytwarza zbawienne liście, których soki wypędzają „pairikas“ (demony), wzburzające myśl i usuwające „drughs“ z komórek cielesnych. Gdy kto uległ pokusom złego, mógł udać się o pomoc do zabiegów wodnych, przepisywanych według pewnych prawideł

i formuł, obliczonych na pobudzenie rozstrojonych nerwów i oczyszczenie przeciążonej krwi.

Zaratustra wzbudził zamiłowanie do zdrowotnych budynków, do piękna w architekturze i krajobrazie. W domostwie każdego wiernego płonął ogień nietylko dla odstraszenia dzikich zwierząt, ale również dla oczyszczenia powietrza i usunięcia wilgoci, ogień bowiem jest najpotężniejszym czynnikiem przetwarzania żywiołów rozkładowych.

Ogień jest nietylko symbolem czystości Mazdaznanu, lecz również jedynym czynnikiem, którego pożerającym płomieniem cddaje się natychmiast wszystkie odpadki, ażeby Angromanjusz nie miałej żadnej sposobności do niepożądanego rozgoszczenia się w błogosławionem ognisku domowem. Już kilka gałązek „baresma“ wystarczy, by przemienić udrękę chłodnej i wilgotnej nocy w przyjemne ciepło. Użytek pachnącego drzewa nie był tylko zwykłą potrzebą, lecz wynikł również z obowiązku religijnego ochrony nozdrzy wiernych od skalania się niepożądanemi wyziewami. W Mazdaznanie wszystko jest zwykłą przezornością w myśl zasady, że mądrzejsza to rzecz uprzedzić niebezpieczeństwo, niż usuwać je, szukano więc środków, by zła uniknąć. Głoszono: „Nietylko usuń przyczynę, a skutek zniknie“, lecz także: „Uprzedzaj wszelką przyczynę“.

Zoroaster dał szczegółowe wskazówki zdrowotne. Zanieczyszczenie żywiołów uważane było nietylko za grzech, lecz poczytywano je za świętokradztwo, ponieważ mogło ono szkodzić innym. Był to grzech

przeciwko Duchowi Świętemu całego społeczeństwa, tak w znaczeniu duchowem jak i dosłownem.

Zamiłowanie do pracy i kultury ciała wzbudza rychło dążenie do postępu, pragnienie odrodzenia i długowieczności. Rzecz zrozumiała, że każda godzina na jawie jest przedłużeniem życia. U Mazdejczyków wczesne wstawanie uważano nietylko za wielką cnotę, lecz za obowiązek religijny. I rzeczywiście nazywano ich „wcześnie wstającymi". Baktarowie, czyli Baktrjanie — znaczy — *wstający wcześnie*. Każdy dom miał kurnik i koguta, który był budzikiem. Koguta uważano za ptaka świętego. Pjanie budziło śpiących o świtaniu. Większość zadowalniała się krótkim snem, dostatecznym do rozprostowania ciała i rozluźnienia członków. Nagrodą była smukłość i gibkość postaci, wysoki wzrost, jasna cera, wielkie jaśniejące oczy, bujne włosy, kształtne oczy, usta, czoło, nos, stopy i ręce, długie ramiona, pięknie zarysowane czaszki. Kobiety słynęły, prócz tego, z wysmukłej kibici, długich i zręcznych palców, kształtnych piersi i delikatnej cery.

Przestrzeganie ćwiczeń religijnych zapewniało Mazdejczykom stopniowy rozwój wszystkich zmysłów i sił utajonych. Dzięki temu wszystkie dziedziny były dostępne dla ich wnikliwych umsłów. Pozwalało im to również osiągnąć powodzenie w sprawach handlowych.

Mazdejczycy, Awestanowie albo Zoroastranie byli przysłowiowo znani ze swej prostoty obyczajów i prawości. Przestrzeganie tych cnót dawało im możność rozwiązywania wszelkich zagadnień ekonomicznych,

osobistych i społecznych, a również pozwalało osiągnąć panowanie nad sobą i chroniło od zepsucia, złych nałogów i czułostkowości, tak niebezpiecznych dla młodzieży płci obojga w okresie dojrzewania i rozwoju.

Młodzież płci obojga traktowano na równi i uroczyście przyjmowano do społeczności przez opasanie świętym sznurem, symbolem związku religijnego, obejmującego całą społeczność Zoroastrjan czystej krwi (królewskiej) w jedną rodzinę duchów, wywodzących się od Boga.

Mężczyzna i kobieta są równi w małżeństwie i jeśli małżonek jest panem domu, to małżonka jego panią. Jest ona towarzyszką męża, ma te same prawa i razem z nim kieruje gospodarstwem. Na mężczyznę spadał obowiązek starania się o środki do życia przez pracę poza domem, kobieta zaś pozostaje przy ognisku domowem, gdzie jej zdolności znajdują zastosowanie w gospodarstwie, sztuce kucharskiej, ubraniu i zdobieniu, wychowaniu dzieci. Awesta na każdym kroku zaznacza, że obydwie płci są sobie równe, różnica polega tylko na ich wzajemnem uzupełnianiu się. Kobieta jest ozdobą domu. U Awestańczyków zajmuje ona o wiele wyższe stanowisko, niż u Indów wedyckich, Germanów i Greków. U Mazdejczyków nigdy kobieta nie zeszła do roli służącej lub niewolnicy, jak to się działo u wielu ludów, które się szczyciły swą nauką i swemi zdobyczami duchowemi.

Dr. Whitnej, uczony orjentalista i krytyk systemów religijnych starożytnych i współczesnych, którego dorobek naukowy o wielkich systematach reli-

gijnych świata starożytnego jest poważany przez wszystkie szkoły, mówi: „Doktryna Zoroastry jest jedną z najbardziej godnych uwagi z pośród istniejących, tak pod względem wpływów, jak również wartości. Pośród wszystkich religij starożytnego świata cywilizowanego była najszlachetniejszą i najbardziej godną podziwu ze względu na głębię filozofji, uduchowienia i czystości zasad“.

Dr. O. Z. A. Hanish.

POKARM A INTELIGENCJA.

Prawidłowe odżywianie jest pierwszym warunkiem zdrowia i sprawności ciała, zdrowie zaś jest podstawą wszelkiego rozwoju harmonijnego tak pod względem cielesnym, jak umysłowym i moralnym. Wynika z tego, że jeśli chcemy się rozwijać, powinniśmy przedewszystkiem zważać na odżywianie się.

Badając dzieje ludzkości, dochodzimy do przekonania, że rasa aryjska, do której należymy, osiągnęła wyższy niż inne rasy stopień rozwoju, a to dzięki temu, że zwracała uwagę na rodzaj pożywienia i w wyborze miała na celu rozwój czynności mózgowo-pacierzowych i gruczołowych. Czynności te są związane z jednej strony z odżywianiem a z drugiej z oddychaniem.

Człowiek pierwotny, ażeby dawać sobie radę w życiu, potrzebował silnych mięśni, a zatem pożywienia posilnego. Jednakże przy oddychaniu posługiwał się tylko dolną częścią płuc i przez to rozwijał tylko te

ośrodki mózgowe, które są związane z popędem cielesnym. W miarę jednak, jak człowiek coraz większą zwracał uwagę na wybór pożywienia, zmysły jego doskonaliły się, oddychanie stawało się coraz bardziej świadome i rytmiczne i budziło w jego mózgu ośrodki intelektualne.

Ustrój, posunięty w rozwoju, nie może trawić i przyswajać tego samego pożywienia, co człowiek pierwotny, bliski zwierzęcości. Pisarz, który naprzykład, pochłania wielką ilość białka i tłuszczu, zatraca oryginalność myśli, a jego mózg staje się maszyną do powtarzania wyuczonych frazesów. Chcąc utrzymać na odpowiednim poziomie czynności mózgowe i rozwijać się nieustannie tak pod względem umysłowym jak i moralnym, człowiek powinien odżywiać się jedynie *energją zasadniczą*, zawartą w pokarmach, a odrzucać tkanki grubsze.

Odżywianie mózgu zależy od oddychania, wchłaniania wydzielin gruczołowych i od pożywienia materjalnego. W czasach dzisiejszych nietylko ogół lecz także higjeniści i lekarze zwracają na to mało uwagi, w mylnem przekonaniu, że praca umysłowa wymaga takiego samego mniej więcej pożywienia, co wysiłek mięśniowy. W istocie rzeczy człowiek, pracujący umysłowo, który pragnie podtrzymać i rozwijać *bystrość umysłu*, potrzebuje pożywienia o wiele *treściwszego*.

Sprawa odżywiania jest najważniejszym czynnikiem w badaniu rozwoju ludzkości. Dzieje ludzkości stają się zrozumiałe z chwilą, kiedy poczynamy brać pod uwagę stopień, w jakim ludy, występujące

w tych dziejach ulepszały i przysposabiały swe pożywienie.

Klasycznym przykładem są wśród owadów pszczoły. Królowa, która jako poczwarka nie różni się wcale od robotnic, otrzymuje pożywienie odmienne przygotowane i przedwstępnie pożute przez robotnice. Dzięki tej *królewskiej papce*, przerobionej i lekkostrawnej, poczwarka podlega szczególnym przemianom. Dojrzewając, staje się matką całego państwa, natomiast robotnice są bezpłciowe. Żołnierze i samce otrzymują także pożywienie osobliwe.

Wszystko co się dzieje w ciele, odbija się na umyśle. Rola, jaką odgrywa w życiu trawienie, ma znaczenie o wiele większe, niż sobie wyobrażamy i to, nietylko w życiu codziennem, lecz przedewszystkiem w życiu duchowem, o którem wielu ludzi mniema, jakoby było niezależne od ciała.

Zdarza się, że genjusze i najsilniejsze charaktery wpadają w nieuleczalne błędy, które są następstwem błachych z pozoru niedomagań fizjologicznych. Gdybyśmy zwrócili większą uwagę na odżywianie, usunęlibyśmy, w większości wypadków, przyczynę nerwowości i zarazem zniechęcenia, gorączkowości. Wystarczy zbadać szczerze samego siebie, ażeby znaleść w dziejach własnego życia liczne przypadki tego rodzaju, łatwo zaś popełnić gruby błąd przez mniemanie, że wielcy ludzie są w mniejszym stopniu podlegli prawom fizjologicznym. Niestety, żaden człowiek, chociażby najbardziej uzdolniony, nie może wyłamać się z pod praw przyrody. I jeżeli nie możemy zaprzeczyć wpływu ducha na ciało, to również nie możemy za-

przeczyć wpływu odwrotnego: MENS SANA IN CORPORE SANO. Jeżeli badamy dzieje religijne, nie stając wyłącznie na płaszczyźnie duchowości (spirytualizmu), widzimy jasno, że założyciele religji aryjskiej opierali swe nauczanie na odpowiedniem odżywianiu, czy to Mojżesz, Zoroaster, wreszcie Chrystus, czy Mahomet.

U starożytnych ludów cywilizowanych wodzowie, królowie, kapłani i kapłanki podlegali nadzwyczaj ścisłym przepisom odżywiania, które zmierzały do rozwinięcia zdolności umysłowych, wzbogacenia mądrości i przytomności umysłu.

Sposób odżywiania się według MAZDAZNAN'u wyróżnia się ze wszystkich systemów współczesnych, gdyż oparty jest na wzajemnem oddziaływaniu inteligencji i odżywiania się. Każda okolica mózgu jest w łączności z odpowiedniemi narządami ciała, a przeto każda czynność, wykonywana przez ten narząd, będzie odbijała się w mózgu i odwrotnie. Jeżeli usuwamy jakiś narząd, odpowiadająca okolica mózgu staje się nieczynna, jeżeli znów pewna okolica mózgu zostanie zagrożoną, wtedy odpowiedni narząd cielesny unieruchomieje. Pokarmy działają rozmaicie na różne narządy a przez to różnie na okolice mózgu. Jasną przeto jest rzeczą, że jednostajny pokarm nie może wywołać oryginalnych myśli i uczuć delikatnych, a pokarm ciężki nie pozwala na ruchliwość myśli. Ażeby myśleć jasno, swobodnie i łatwo, ażeby, jak to mówią, pomnożyć się i stać się mistrzem we wszystkich dziedzinach, które nam leżą na sercu, powinni-

śmy spożywać pokarmy treściwe, zdrowe, lekkostrawne i rozmaite.

Celem MAZDAZNAN'u jest wzniesienie człowieka na wyższy stopień rozwoju, a przeto z ZASADAMI ODŻYWIANIA zwraca się on przedewszystkiem do tych, którzy kroczą razem z postępem, do *pracowników na niwie ducha.* Słowa nasze nie są przypuszczeniami, ani owocami osobistych poszukiwań, lecz ułożonym sumiennie systemem według doświadczeń niezliczonych pokoleń.

MAZDAZNAN uznaje następujące zasady:

1) odżywianie się i rozwój mózgowy są w bardzo ścisłej zależności;
2) odżywianie się człowieka inteligentnego nie może i nie powinno być czynnością mechaniczną;
3) czynność wchłaniania płodów przyrody ma na celu nietylko przyswojenie sobie ciał namacalnych, grubych, lecz przedewszystkiem wydobycie z nich energji zasadniczej, siły życiowej, przejawiającej się jako woń, smak i świeżość.

Jednak nawet w najnowszych dziełach, omawiających sprawę odżywiania się, które to dzieła uwieńczyły autorów sławą, podane są tylko ilości materjalne ciał przyswojonych, nie powiedziano zaś nic o ich wartości energetycznej i ich sile życiowej.

Zgodnie z trzema wyżej przytoczonemi podstawowemi zasadami, człowiek postępowy powinien.

1) tak się urządzić, by pokarm ożywiał pracę umysłową zamiast uniemożliwiać ją;
2) uważać odżywianie się jako czynność twórczą,

którą powinno się wspomagać przez skupienie myśli;

3) nauczyć się przygotowywać pokarmy samemu i dobierać je odpowiednio do składu ich, poznać wreszcie dokładnie ich oddziaływanie na ciało.

Rozpoczniemy od drugiego punktu. Człowiek inteligentny nie powinien odżywiać się mechanicznie. Pokarm służy do różnych celów: do podtrzymywania ciepłoty ciała, do zastępowania zużytych komórek, do oczyszczania organizmu przez wspomaganie czynności, wydzielających resztki i odpadki, rzecz ważna przeto, by rozróżniać rozmaite rodzaje pokarmów. Energja np., otrzymana ze skrobi, nie jest wcale podobna do energji, wydobytej z tłuszczu lub białka.

Ciało nasze jest podobne do bardzo czułego i złożonego pieca, w którym ciepłotę powinno się podtrzymywać z wielką pieczołowitością i roztropnością. Nie trzeba ani zamało kłaść na ogień, ani zbytnio rozgrzewać. Rzecz zrozumiała, że należy przyzwyczaić się do spożywania niezbędnej jedynie ilości pokarmów, przez co niedopuszczamy do gromadzenia się ciał tłuszczowych, jakoteż unikamy nadmiernej ciepłoty. Trzecia część tego, co się zwykle jada, wystarczy zupełnie i przyniesie większą korzyść, niż cała ilość. Jadanie z obojętnością nie przyczynia się do naszego rozwoju. Jeżeli nie powinno się działać niczego nieświadomie, tembardziej przy jedzeniu należy zważać na to, co się robi. Skupiajmy przeto uwagę na dobroczynnem działaniu spożywanych pokarmów, rozkoszujmy się niemi, gdyż jeśli zmysły nie

znajdują w nich zadowolenia, cały układ nerwowy cierpi na tem. Jedzenie z pośpiechem jest bezpożyteczne, a ten, kto siada do stołu ze złym humorem, nie otrzymuje nic z dobrodziejstwa pokarmów; lepiej wtedy zmienić godzinę posiłku.

Starożytni Arjowie, ażeby uniknąć roztargnienia, jadali w milczeniu. Ta mądra zasada, spotykana dziś jeszcze wśród ludu, pozostawiła ślad w postaci modlitwy przed jedzeniem. Zwyczaj ten sięga najdawniejszych czasów aryjskich, na wiele wieków przed pojawieniem się chrześcijaństwa.

Człowiek, który przez ćwiczenia oddechowe rozbudzi w osobie *zdolność skupiania* się i *intuicję*, osiąga coraz większą świadomość, staje się mistrzem samego siebie i kierownikiem swego przeznaczenia.

Należyte skupienie nadaje myślom naszym osobliwą siłę, która współdziała z trawieniem, ułatwia przyswajanie i daje świadomość tych czynności. Narządy nasze, wspomagane myślami,pracują łatwo i przyjemnie, natomiast następstwem obiadu, pochłoniętego w roztargnieniu, jest ociężałość myśli i brak zapału. Skupianie uwagi przy jedzeniu przynosi niewiarogodne wprost korzyści: jadamy wtedy mniej i lepiej, uczymy się panowania nad sobą i wystrzegamy się nieumiaru, rozwijąmy apetyt i smak w wyszukiwaniu jaknajbardziej odpowiedniego pożywienia. Ciało coraz więcej staje się odpornem, czystem, i odpowiedniem do urzeczywistnienia naszego indywidualnego posłannictwa na ziemi.

PORZUCCIE.

Wszystko jedno, czy dla przyjemności, czy dla korzyści, lecz gdy porzucimy wiele rzeczy, przyśpieszymy napewno swój rozwój.

Nazbyt często umysł nasz jest w niewoli prawdziwego chaosu pojęć, które gromadzimy zewsząd na własną szkodę.

Porzućcie wszystko, co nie może was natchnąć ani ożywić.

Porzućcie wszystkie mniemania, o których wiadomo z doświadczenia, że nie mają podstaw.

Porzućcie wszystkich ludzi, którzy kraczą złowróżbnie, przepowiadając wam upadek i katastrofę.

Porzućcie tradycyjne skłonności do rzeczy urojonych a śmiesznych.

Porzućcie to stare, zbutwiałe mniemanie, że przeznaczeniem ludzkości jest żyć w chorobie, grzechu, nędzy i cierpieniu.

Porzućcie steoretypowe: „Ciężkie czasy“, „biedę“, „koniec świata“.

Porzućcie wszystkie te głupstwa i jak syn marnotrawny, odrzućcie od siebie resztki niewiedzy i zabobonów, powstańcie w całym majestacie i wróćcie do Ojca, gdzie wszystkiego jest poddostatkiem i w nadmiarze.

Porzućcie wszystkie rzeczy, które goryczą napełniają serca wasze i wiodą was na manowce.

Porzućcie to wszystko i patrzcie prosto przed siebie.

Ufność w Bogu, który jest w was. zdecyduje o waszem Przeznaczeniu.

A. WILUSZ.

ŹRÓDŁO MAZDAZNANU.

Za oceanem i w Europie mówi się coraz głośniej o symbolicznych perłach Ainyahity, na których oparł swoją religję Zaratustra. Mazdaznan jest wcieloną myślą Mistrza, jest wezwaniem do ogólnej amnestji, a więc uwolnienia się od chorób, grzechu, troski, nieświadomości, zabobonu i ubóstwa. Mazdaznan ma zapewnić swoim adeptom indywidualne wyzwolenie, uczy nas głębi modlitwy, odsłania sposoby zdobycia zdrowia i długiego życia. Mazdaznan rozpala w duszach naszych słońce zadowolenia i radość życia. Mazdaznan jest objawieniem dla tych wszystkich, którzy przeszedłszy zwycięsko przez zawody życiowe, znaleźli się na ścieżkach Pana nad Pany i zrozumieli pełną wartość swego „ja". I staje im się w myśl słów Zbawiciela jasnem to, „czego oczy jeszcze nie widziały i uszy nie słyszały".

Niezmordowanym apostołem Mazdaznanu stał się w ostatnich 50 latach D-r O. Z. A. Hanisch. Krzepki ten starzec o młodzieńczej pogodzie twarzy, wychował się w bogobojnej rodzinie arjańskiej u stóp łańcucha gór Ghin - Ghan. Po zdobyciu trzech doktoratów (medycyna, filozofja, prawo) —odbywa 7 razy podróż naokoło ziemi. Jako lekarz i filozof pragnął poznać ludzkość. Przeżył dwie wojny i cztery rewolucje. Jako nauczyciel wystąpił najpierw w Rosji, pó-

źniej w Austrji, Włoszech, Szwajcarji i Niemczech. Los nie poskąpił mu ciężkich doświadczeń, a nawet prześladowań. Zbolały wyjechał do Ameryki, gdzie pracował nad udoskonaleniem gatunków roślin i ras zwierząt. W r. 1900 wystąpił w Chicago w roli apostoła nowego światopoglądu i zgromadził dookoła siebie tysiące wielbicieli.Od czasu wojny przebywa w Los Angelos w Kalifornji i wzbogaca literaturę szeregiem cennych dzieł. W ostatnich miesiącach wybrał się znów z żywem słowem do Europy. Po rewelacyjnych wykładach we Francji, Holandji, Niemczech, Czechach i Hiszpanji, przyjechał w dniu 20-go b. m. na słowiański zjazd „Odrodzenia" do Warszawy. Przybył do wolnej i niepodległej Polski, by łaknącym wiedzy rozwiązać zagadki bytu i wprowadzić nas szarych zjadaczy chleba w świat odrodzenia duchowego i fizycznego. Ciekawa ta, a nimbem jakiegoś wzruszającego, królewskiego majestatu promieniejąca postać, głosiła nam ewangelję miłości i budowy doskonałego człowieka. *d. c. n.*

Dr. M. Betherówna.

DR. HANISH NASZYM GOŚCIEM.

Od 1929 roku rozpoczyna istnienie Słowiański Związek Mazdaznan. Data powyższa łączy się z radosnem dla nas wydarzeniem przyjazdu do Polski naszego kierownika Dr. O. Z. Hanisha.

Uznał on, że Polska dojrzała do przyjęcia wielkiej filozofji życia Mazdaznan, jak również i wypełnienia zadań prawdziwego odrodzenia. Przybył do

Polski w celu ożywienia oraz skupienia w jeden strumień rozbieżne dotychczas poczynania ludzi dobrej woli, i wskazał nam drogę postępowania w najbliższej przyszłości.

Przed zawitaniem do nas, wielki nauczyciel odwiedził Czechy, Francję, Hiszpanję, Hollandję, Anglję. Do ostatniego kraju został zaproszony przez rząd Macdonalda, w 16 miastach wygłosił 64 odczyty, na których gromadziło się do 5.000 słuchaczów. Anglja staje w ostatnich czasach na czele krajów, szerzących ideję Myśli Twórczej.

W walce jednak o wyzwolenie ludzkości z nędzy, nieświadomości, chorób — brakowało w szeregach armji Mazdaznanu synów wielkiej części rasy białej — Słowian. Coprawda w Czechach już od lat kilku istnieje zrzeszenie, brakowało jednak Polski, Rosji i innych. Kierownik nasz wierzy, że odrodzenie Słowiańszczyzny rozpocznie się w Polsce i obejmie Rosję i inne kraje słowiańskie.

Aby Mazdaznan osiągnął zupełne powodzenie, potrzeba mu jeszcze serdecznego tonu słowiańskiego, który poruszy serca ludzi dobrej woli na ziemi i zapali płomienie bezinteresownej, ofiarnej Miłości wszechświata.

Do nich właśnie przemawiał Nauczyciel w Warszawie w sierpniu b. roku o człowieku, jako krystalizacji Nieskończonności, Odwiecznej Inteligencji, o życiu Wiecznem, którego skrawkiem jest *Dziś*, o rozwoju i zdolnościach człowieka.

I ku tym, którzy walczą o Pokój na ziemi, Od-

wiecznej Prawdy i celu szukają, ku tym Mazdaznan się zwraca.

ZJAZD W PRADZE.

W celu zbliżenia i lepszego porozumienia się z braćmi Słowianami, podajemy artykuł w języku słowackim. Dr. Hanish pracuje, aby się cała ludzkość złała w jedną rodzinę, a my dopomagamy, pracując wspólnie z najbliższymi Słowianami.

Juraj Kazamek.

SJEZD V PRAHE.

Prisiel som z Nemecka do Prahy na vseslovansky „Mazdaznan kongress“ a za osem dni som sluchal odcity Dr. O. Z. A. Hanisha z Los Angelos. Každy deń boly tri odcity: prva o 7 hodine rano, druha o desiatej a tretia o 7 vecer. Dr. Jindrich Sucek, poslanec representant „Mazdaznan“ pre vsetky slovanske staty a jeho pani sedeli spolu s majstrom Dr. Hanishom na podiume e vel'k sala Dievcenskeho gimn. bola zaplnena obecenstvom asi 800 dusi, ktore sa sislo z celeho sveta, aby poculi odcity Dr. Hanisha. Na pravej strane Dr. Hanisha stalo piano a pri nom pianistka sl. Terezia Brauckmannova, ktora sprevadzała spevy a ćvicenia. Pri nej stal 15-rocny mlady virtuos na klavir Julian Karoly, który po každe odcicie zahrał jednu skladbu, okrem neho este traja huslisti, pani Dr. Rauthova, pan prof. Bluma zo Svajciarska a moja malickost'. Pri každej prednaske jeden z nas huslistov zahrał solo. Mazdaznan vel'mi vysoko cenni hud-

bu. Dr. Hanish prednasal a ucil nas ako mame zit‘, aby sme boli zdravi, bohati a st‘astni, ako dosiahneme vsetky nase tuzby. V obecenstve boli l‘udia z Holandska, z Nemecka, z Anglie, Ceskoslovenska, Pol‘ska atd‘. Mnohi cestovali (podróżowali) s Dr. Hanishom z mesta do mesta dokial‘ im peniaze stacili a len potom sa neradi vratili domov. Ja som sluchał vyse 40 odcity Dr. Hanisha, ale este ani vtedy som nemal dost‘. Citil som, ze to vsetko je este iba zaciatok. Na każdej prednaske sa clovek nieco noveho nauci. Z Prahy Dr. Hanish pojde prenasat do Bratislavy a inych ceskoslovenskych miest. V oktobri pride nazpat‘ do Ameriky a bude tam prednasat‘ po Spoj. Statoch a Kanade.

Mazdaznan je nie żiadna viera, żadna spolocnost‘, żiadna sekta, alebo loża. Mazdaznan je filozoficka nauka żitia, a je nicim neohranicena. Każdy clovek si może z Mazdaznanu vziat‘ to co potrebuje. Mnohi nasi citatelia budu mysliet‘, ze robim Mazdaznanu reklamu, ale to ma ani nenapadlo. Mazdaznan nas nepotrebuje, ale naopak my ho potrebujeme a zvlaste my Slovaci potrebujeme Mazdaznan.

My Slovaci sme boli zle vychovani. Slova „Buta Tot“ v Madarcie znaci „Hlupy Slovak“ a „Tot nem Ember „Slovak neni clovek“ nam este i dnes prekazuju v nasom pokroku. Preto my podcenujeme este i dnes sami seba.

Mazdaznan pripravuje l‘udstvo pre buducnost‘, uci nas a ko vzdy rovijat‘ nove a nove komurky v nasom modzgu. Doteraz l‘udia potrebovali len 40 — 50 komurek ich modzgu a ostatnych 10.000 komurek le-

zalo uhorom. Mazdaznan nas nauci ako dychom a cvicenim privedieme i ostatne komurky do ruchu a ako nase komurki rozvinieme.

Ked‘ l‘udstvo pozna samo seba tak sa vysviline do ohromnej vysky a utvori z nasej planety opravdovy raj. O niekol‘ko kratkych rokov pozname vsetko, cytri hodiny prace každy den nam postaci, aby sme sa spravne uživili i svoje rodiny a ostatny cas budeme venovat‘ sebe, pre vlastne zdokonalenie, zabavu. Stroje (maszyny) budu konat‘ vsetku pracu, preto slovenski robotnici pripravuju sa, osamostatnite sa, lebo o niekol‘ko rokov nebude pre vas žiadnej prace. O niekol‘ko rokov zmizne pre l‘udstvo vsetka dial‘ka a hlbka, budeme moct‘ vidiet‘ a shovarat‘ sa s l‘udmi na Marsi na Jupiteri a inych planetach a tu na nasej planete bude tak prijemne žit‘. Nebudu žiadne hranice, žiadne dane, len bratstvo l‘udstva a laska jedneho cloveka k druhemu.

VII MIĘDZYNARODOWY WSZECHŚWIĄTOWY WEGETARJAŃSKI KONGRES W CZECHOSŁOWACJI.

Delegaci Dr. M. Betcherówna i inż. B. Sobolewski.

Szczęśliwą była myśl urządzenia Kongresu nie w wielkiem mieście. Małe miasteczko, Kamienica — Szenau, ślicznie położone w górach Sudetach, na granicy Śląska słynie jako główna siedziba przemysłu szklanego. Spółżycie bliskie wszystkich uczestników umożliwiało daleko szybsze porozumienie się i spokojniejsze opracowanie bogatego programu, niż by to

było możliwe w wielkiem, hałaśliwem mieście. Kulminacyjnem miejscem było otwarcie zjazdu na szczycie góry 800 m. wysokiej, które się odbyło w niedzielę 7 lipca o godz. 1-szej po poł. Obszerna weranda była przepełniona przeszło 300 uczestnikami. Ponieważ pośrodku szczytu przebiega granica, to niejeden z uczestników stał jedną nogą w Czechach, drugą na Śląsku niemieckim.

Przemawiali delegaci 16 narodów i poruszali sprawy przyrodoleczenia i reformy życia. Niemiec określał znaczenie słowa „Wegetarjanizm". Okazało się że u rozmaitych narodów jest ono różne. Jarosz, to jest człowiek, który się stara żyć w harmonji i zgodzie z prawami natury. Wobec tego homo sapiens należy nazywać człowieka, który zaczął żyć rozsądnie, z łańcuchów, które sobie sam nałożył, stara się uwolnić i szuka sił w tej pracy ku wolności i oswobodzeniu się.

Słowo jarosz jednoczy tych ludzi. Przedstawiciel Bulgarji twierdził, że jarstwo jest pierwszym stopniem wyższego życia, które do braterstwa ludzkości w socjalnem znaczeniu tego słowa prowadzi. Człowiek jest wtedy żyjącym promieniem słońca, w sercu ma miłość, w umyśle — światło, a w duszy — wolność. Anglik cieszył się, że mógł przywitać uczestników tak blisko nieba, podziwiał liczebność zgromadzonych i zaznaczył, że tego rodzaju zgromadzenie w jego ojczyźnie, gdzie najwięcej się mięsa spożywa — było-by niemożliwe. W referacie wygłoszonym przez D-rkę Ružicka z Pragi, była poruszona sprawa osiedli, reformy agrarnej i racjonalnej gospodarki domowej na roli, która powinna służyć punktem wyjścia prawdzi-

wej kultury, kultury zdrowia i szlachetnego rozwoju jednostki; w czem udział i stosunek kobiety jest decydującym.

Następnego dnia przyjęto rezolucje:

1) w każdą drugą niedzielę we wrześniu wygłaszać przez radio w całej Europie odczyty o jarstwie;

2) przygotować propagandowe, wychowawcze filmy;

3) założyć międzynarodowe biuro dla wszystkich jarskich wydawnictw. *d. c. n.*

Dr. O. Z. A. Hanish.

BŁYSKI MYŚLOWE.

Pomagaj sobie, niebo ci pomoże — oto maksyma, która nigdy nie straci na wartości.

Wyrażać swe myśli, to rzecz naturalna, lecz narzucać je innym, dowodzi braku wyrozumiałości i tolerancji.

Istotnem jest nie to, co ludzie mówią, lecz co robią; nie to, co mówią o mnie, lecz co robią dla mnie.

W zeszłym roku sprzedano 30 miljonów biblij na całym świecie. Jak bardzo ludzkość postępuje w cnocie „na papierze".

Życie proste jest życiem doskonałem. Lecz najdłuższa jest droga od prostactwa do prostoty.

Upadek jest rzeczą ludzką. Upaść nie jest ciężkim grzechem. Lecz kto nie podniesie się, jest zwyciężony.

Zwycięża, kto trwa.

Wolności nie można nikomu nakazać. Można ją tylko objawić, a każdy może czynić, jak mu się podoba.

Zbiory na całym świecie przewyższają ośmiokrotnie zapotrzebowanie. A ileż jest głodnych?

Gdyby każdy człowiek, zdolny do pracy, pracował 4 godziny dziennie, byłoby to aż nadto dla wykonania wszystkiej pracy świata.

Równość pracy — to zasada większa, niż równość podziału dóbr.

Jeżeli pragniesz czego dokonać, stój na swych nogach i bądź zawsze czynny.

Każdy dzień jest niedzielą dla tego, kto każdego dnia jest w komunji ze swym Bogiem.

Być szczęśliwym w życiu, to znaczy przejawiać swe zalety, zdolności i talenty dla dobra jaknajwiększej liczby ludzi.

życie zwykłe większości ludzi polega na odczuwaniu zmysłowem, sensacji. Istnieje jednak życie objawienia, które jest głosem Boga, przemawiającym poprzez nasze serca.

Dr. O. Z. A. Hanish.

ODDYCHANIE.

Przychodzą na człowieka chwile, kiedy chciałoby się rzucić wszystko i przychodzą chwile inne, kiedy

jesteśmy pełni zapału. Zapał ten powstaje przez NATCHNIENIE, odebrane podczas *rozluźnienia* cielesnego, chociażbyśmy nie byli tego świadomi. Gdyby przyroda nie przychodziła nam z pomocą, nigdy nie doszlibyśmy do kresu naszych doświadczeń. Ponieważ stale musimy być zaopatrzeni w energję, należy uzupełniać ją, należy napełniać na nowo wodotrysk życia. Człowiek, który zachowuje zimną krew i przytomność umysłu w każdem zdarzeniu, jest jednostką, oddychającą z natury pełną piersią, głęboko, rytmicznie i równomiernie. Dla niego jest to rzecz zwykła, gdyż był poczęty w pomyślnym prądzie oddechowym. Człowiek o krótkim oddechu traci łatwo głowę, jest stale naprężony, skarży się ustawicznie na warunki i wymagania czasu, nie domyślając się, że sam jest twórcą swych zgryzot i że od niego tylko zależy uzdrowienie.

Jeżeli czujecie, że wasza zdolność oddechowa jest niedostateczna, łatwo się męczycie, pamiętajcie, że na oddychanie należy zwrócić większą uwagę i że należy oddychać głęboko nawet poza ćwiczeniami, które niebawem poznacie, gdyż ćwiczenia te są środkiem do *osiągnięcia wyższego poziomu rozwojowego*. Jeśli męczycie się oddychaniem powolnem i głębokiem, to dowód, że płuca nie są należycie rozwinięte. Wtedy obowiązkowo powinniście oddychać jaknajczęściej pełną piersią. Są to ćwiczenia fizyczne, zewnętrzne, jednak dopiero po przezwyciężeniu wszelakiego rodzaju naprężeń ciała, będziecie je mogli prawidłowo wykonywać, to jest, po osiągnięciu rozluźnienia.

Odzież powinna być lekka i luźna, ażeby ciało by-

ło zupełnie swobodne. Podczas oddychania nie należy wysilać się. Z początku wydychajcie, później wdychajcie głęboko, jednak w zwykły sposób. Oddychajcie siedząc, idąc, podczas jedzenia i picia, w czasie pracy i w czasie zabawy — oddychajcie, oddychajcie. Im więcej oddychacie, tem bardziej polepszacie obieg krwi i potęgujecie jej utlenienie. Krew się oczyszcza a ustrój ma możność wprowadzenia w grę narządów, których pole działania jest bardzo szerokie, jednocześnie przytem wydalacie z siebie zużyte materjały i odpadki, których nagromadzenie w ciele jest przyczyną rozleniwienia i ospałości. A jeśli stale będziecie oddychać w ten sposób, usuniecie z siebie osłabienie i zniechęcenie. Bądźcie wytrwali, oddychajcie co godzinę w ciągu kilku minut, pomału, ażeby stopniowo przyzwyczaić ustrój do głębokich oddechów. Rozwój mięśniowy piersi sam przez się nie dowodzi bynajmniej wielkiej zdolności oddechowej, której miarą jest jedynie swoboda i łatwość.

Kultura ciała, w której nie uzgodniono oddychania z postawami i ruchami ciała, niema rzeczywistej wartości. Następuje wówczas rozwój pewnych mięśni, lecz zazwyczaj ze szkodą innych narządów. Gdy zaniechamy ćwiczeń na pewien czas, ciało wraca samo przez się do poprzedniego położenia. To samo można powiedzieć o wszystkich rodzajach mięsienia, których wyniki są tylko przejściowe. Oddychanie zaś, które właśnie podtrzymuje obieg krwi, działa na mięśnie za pośrednictwem układu nerwowego, z którego czerpią swą istotną siłę i zaopatrują się nią w odpowiednim czasie i odpowiedniej ilości. Zazwyczaj siłacz o wy-

datnych mięśniach, cierpi z powodu powikłań wewnętrznych i nie służy za przykład ani wytrwałości, ani bogactwa duchowego. Nie sama tylko siła mięśniowa podnosi ciężary i zdobywa rekordy, lecz przedewszystkiem siła życiowa, wprowadzona do ciała przez oddychanie. Zło tego świata nie tkwi w świecie samym, w jego bytowaniu przedmiotowem, lecz jest ono w nas w takim stopniu, w jakim podtrzymujemy je w sobie, w swej wyobraźni i ujawniamy je na zewnątrz.

Jak chętnie uciekamy w góry, gdzie łatwiej możemy zjednoczyć swe siły z siłami przyrody, zachwyceni czarem niebosiężnych szczytów i czystością powietrza! Z jaką lubością błądzimy wzdłuż samotnych rzek, chwytając pełną piersią łagodne tchnienia orzeźwiającego wiatru! Z jakim zachwytem pieścimy wzrokiem bezmiar uciszonego morza lub igrające i szemrzące słodko fale! I jakże nie byłoby szczęściem chłonąć głębokiemi łykami to orzeźwiające powietrze, jeśli cenniejsze ono od wina najbardziej szlachetnego! Jest ono dawcą wytchnienia. Ażeby je znaleźć, nie potrzeba wybierać się w dalekie wędrówki, gdyż siła cudowna jest tuż, wokół nas, tam, gdzie jesteśmy. Wystarczy, ażeby przyciągnąć ją ku sobie i to jest zadaniem świadomego oddychania. *d. c. n.*

Otrzymaliśmy od Dra O. Z. A. Hanisha:

Ukochany przyjacielu!

Myślą jesteśmy z Wami i bliskimi Waszemu sercu i życzymy Wam pełni powodzenia we wszelkich poczynaniach. Oby nie brakło Wam energji do osią-

gnięcia szczytów odrodzenia i do pracy nad Narodem, który w obecnej chwili ma dokonać wielkiego dzieła dla dobra Ludzkości.

Czas nadszedł. Teraz trzeba walczyć i zwyciężać.

Wasz sercem
Nauczyciel.

Dr. O. Z. A. Hanish.

PORADY NA JESIEŃ.

Październik i Grudzień to miesiące odpowiednie do odrodzenia układu gruczołowego.

Korzystać z każdej okazji wyjścia na świeże powietrze i zaczerpnąć kilka głębokich oddechów. Pół albo godzina marszu w rzeźwem, świeżem powietrzu jesiennem ożywia lepiej niż jedzenie, tembardziej, jeśli dbamy o automasaż i nacieramy całe ciało od czasu do czasu petrolatem, olejkiem migdałowym lub innym.

Nie spieszyć się z cieplejszem ubieraniem się, zwłaszcza, jeśli kto pracuje w miejscach zamkniętych i ogrzewanych. Lepiej przy wychodzeniu na dwór brać na siebie ciepłe palto.

Starać się, by w sypialni okno stale było półotwarte nocą, a przynajmniej część górna nawet w razie chłodów. Nie zaszkodzi jednak zapalić w piecu, tak, ażeby powietrze było suche.

Krótkie kąpiele gorące z chłodnym natryskiem, lub polaniem na zakończenie są bardzo wskazane w tej porze, również nacieranie się mokrym ręcznikiem.

Natury nerwowe nie powinny jednak nadużywać kąpieli zimnych, które mogą wpływać ujemnie na układ nerwowy.

Pielęgnowanie stóp jest na czasie. Moczyć codziennie wieczorem stopy w gorącej wodzie, do której można dodać sody, soli albo kilka kropel olejku australijskiego. eukaliptusowego. Po namoczeniu polać wodą zimną, wytrzeć na sucho, wymasować i natrzeć kilkoma kroplami olejku migdałowego słodkiego.

Jesień darzy nas wielką rozmaitością płodów przyrody. Unikać przeto jednostajności w pożywieniu. Każdy pokarm inaczej działa na ustrój, chociażby nawet pod względem chemicznym zawierał te same składniki. Rzecz ważna jednak, by przy jednym i tym samym posiłku nie jadać więcej nad trzy potrawy.

Unikać jednoczesnego jadania owoców i jarzyn. Są wówczas trudno strawne i powodują kiśnienie Kto cierpi na nadmiar kwasów, powinien wogóle owoców unikać, oprócz ananasa, którego sok ma podobne właściwości, co sok żołądkowy.

W Polsce jesteśmy skazani na wyrzeczenie się cennych owoców południowych. Banany, pomarańcze, winogrona są niedostępne prawie dla kieszeni większości. Oprócz tego w ostatnich czasach zaczynają pojawiać się na rynkach zagranicznych nowe owoce i jarzyny: avocado, mamos, mango, guyavas, papayas, chirymoyas, okra i inne. Należy ich żądać, ażeby zmu-

sić do uprzystępnienia każdemu nabywanie tych nadzwyczaj wartościowych płodów.

Dla nerwowych: selery, kalafjory, szpinak, kukurydza, ziemniaki pieczone w popiele, karczochy.

Śniadanie jaknajskromniejsze, przedewszystkiem, jeśli nie pracujemy cieleśnie. Dwa jabłka albo gruszki pieczone, albo gotowane w parze w naczyniu zamkniętem, trochę słodkiej śmietanki, szczypta cynamonu, gałki muszkatałowej albo goździków (w dawkach homeopatycznych), i dwa sucharki „dough-gods", oto pożywny, a nie obciążający żołądka posiłek poranny.

Wspomniane „dough-gods", czyli białe pieczywo dekstrynowane albo pieczone specjalnie (p. Mazdaznan — Zasady odżywiania) są wskazane na cały rok, lecz nadewszystko rano i wieczorem zimą.

Ogólne prawidło odżywiania, również na ten sezon: pierwszy posiłek z owoców albo soku owocowego z gorącą wodą, w południe sałaty z kawałkiem chleba albo potrawą zbożową, wieczorem jarzyny i jedna albo dwie potrawy gorące, gotowane albo pieczone.

Chleb biały na drożdżach albo na zakwasie nie wiele jest wart i powoduje ociężałość. Najlepszy sposób, ażeby poprawić jego wartość, kupić świeży, pokroić na cienkie kromki i przypiekać powoli w piecu, ażeby zdekstrynować go zupełnie. Jeśli jest nazbyt twardy, rozmoczyć w gorącej wodzie. Chleb peł-

nowartościowy „Arjana“ bez drożdży wypiekany już jest w Warszawie, zaś „doughgods“ będą wkrótce.

W razie zakwaszenia ustroju, unikać owoców, przedewszystkiem kwaśnych.

Olejek eukaliptusowy australijski jest jednym z najlepszych wyciągów, odkażających ustrój. Zarzucają mu, że zanadto podnieca serce. Rzeczywiście eukaliptus w słabych dawkach, trzy krople na szklankę wody, pobudza czynności serca. Na kiszki i żołądek działa jako niezrównany środek oczyszczający; ożywia działanie błon śluzowych i usuwa robactwo wewnętrzne. W tym celu pić naczczo, rano albo wieczorem, szklankę wody gorącej z trzema kroplami olejku przez kilka dni, dłużej albo krócej, stosownie do samopoczucia i temperamentu. Nie należy jednak nadużywać, gdyż osłabia nerki. W razie zaziębienia, kataru, płukać gardło wodą gorącą z olejkiem i nacierać szyję i piersi na noc olejkiem.

Jeśli czujemy się źle, jesteśmy ociężali, zniechęceni do życia, wszystko krytykujemy, to znak, że ustrój jest zanieczyszczony i że należy odłożyć łyżkę na jakiś czas. Wystarcza szklanka gorącej wody samej albo z sokiem owocowym. Natomiast oddychajmy więcej; krótki post 24—36-cio godzinny (po którym nie należy odrazu opychać się a przeprowadzić krótką djetę) przywraca dobre samopoczucie, radość życia i zapał do pracy. Mussolini, jak sam powiada, nieustanną energję zawdzięcza temu, że w tygodniu pości stale przez dwa dni.

WYDAWNICTWA MAZDAZNAN:

POLSKIE:

Higjena ciała i ducha	Zł.	0.70
Ulotki: Mazd. czem on jest	„	0.30
— Racjon. ćwicz. oddychania	„	0.30

CZESKIE:

I, II, III, IV. rocnik Mazd.	á Kc.	30.—
Zpevnik: Avesta v pisnich s notami	„ „	7.—
Jak se postim vedecky	„ „	1.50
Vychova deti pred zrozenim	„ „	2.—
Pece o pokożku	„ „	3.—

FRANCUSKIE:

Princ. Alim. et Recep. culin.	Fr.	8.—
L'Art de la Respiration	„	20.—
Regeneration	„	20.—
Diagnostic personnel	„	2.—
La science du Respis á trav. les Siecles	„	20.—
La Revue Mazdaznan rocznie	„	25.—

ANGIELSKIE:

Yehosua	42/—
Avesta in Song	5/6
Bezzari	7/6
System. Thought	6/6
Omar Khayyam	12/—
Britsh Mazdazn.	6/—
American Mazdazn.	12/—

ODDZIAŁY W POLSCE:

Poznań: Cesary Kreczy, Marsz. Fosza 96, IV p.
„ Jadł. Mazdaznan, Sarnowska, Ogrodowa 2.
Kraków: Dr. Marja Solecka, Siemiradzkiego 25. n
Lwów: Janina Ziółkowska, Bank Gosp. Krajow.

ZACHODNIA EUROPA:

Praha II, Dr. Sucek, Poric 12.
Paris (6-c) Carlos Bunge 152, Boulevard Saint-Germain.
Manchester. Deansgate House, 274 Deansgate.
Leipzig. Dr. Rauth, Hospitalstr. 12.

CHLEB pełnowart. i sucharki „Aryana“, 100% przemiału bez drożdży, zakwasów Piek. Gospod. tel. 259-58:

f. Bockuet, Marsz. 114
„ Majewski, Marsz. 80
„ Wiśniewski, Marsz. 52
„ Pakulscy, Marsz. 57
„ Pakulscy, Bracka 22
„ Serafiński N.-Świat 29
„ Czech, Nowy-Świat 15
„ Bratkowski, Piękna 18
„ Brizemejster, Mazow. 1
„ Kuryluk, Hale Mirow.
„ Mleczarnia, Miedziana 4
„ sklep spoż. Wspólna 62
„ sklep spoż., Raszyń. 15
„ Młynarska 17
„ Wolska 9
w jadłodajniach jarskich.

JADŁODAJNIE jarskie:
Al. Jerozolimskie 25
Niecała 3
Marszałkowska 120
Nowy-Świat 41
Pensjonat Rymarkiewicz, Wspólna 35, tel. 150-83.

PŁATKI pszen., ryż i kukurydza dęte, mąka 100% przem. otręby pszenne, mięsz. jarska na kotlety, przyprawy, łup. kakaowe ,cukier lodowaty.

JARZYNY i OWOCE. Wspólna 10, św. Krzyska 12, sałaty: endewja, cykorja, rzymska, bulwy, kardy, salcefja (szare korzonki).

Śmietanka surowa i kremowa: Powsin: Marszałk. 55 i 91, Nowogrodzka 1. Mlecz.: N.-Świat 32, Marszałk. 66, Piękna 58, „Agril“ (60%) Pasteur.

POL. INST. ODRODZENIA. Szkoła życia -- Mazdaznan. Kultura ciała i ducha. Nauka prakt. oddych., odżyw., ćwicz., kręg., harmon., śpiew i muzyka. Wilcza 19 m. 9, prt., tel. 192-67.

GAB. KOSMET. M. Kretczmerowej pod kier. lekarza. Pielęg. skóry i włosów, masaże kosm. i lecz. gimnast.
Wilcza 19.

GAB. KOSMET. Niks-Albrechtowej: zabiegi podług najnow. metod franc. Chmielna 29, telefon 196-48.

DR. MARJA BETCHERÓWNA: przyrodolecz., dieta, uruchom. kręg., skarifikacje. Wspólna 77, III p. front 5—7.

ZAGONKI rodzinne: dzierż. 300 mtr. kw. na Rakowcu: tramwaje 3, 7, 8, Biuro statyst. Al. Jerozolimskie, tel. 420-32.

Bielizna z surow. jedwabiu i stopki. Obuwie jarskie z textilu, kapelusze bez szerści zajęczej i króliczej. Imitacja futer. Sklep galant. Wspólna 45. Strumf.

„HERBARJUM“ zioła lecznicze: lniane siemie, Agar-Agar, mech islandski. Guma do żucia. Roman Hetner, tl. 305-25.

Zakł. Graf. Pracowników Drukarskich, Warszawa, Nowy-Świat 54 Tel. 15-56